

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

СОГЛАСОВАНА
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Сальников Александр Николаевич

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете школы.

Заместитель директора по ВР _____ /Шулепова Л.В./

« 29 » августа _____ 2024 года

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка.	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	19
2.6. Рабочая программа	20
2.7. План воспитательной работы	20
3. Список литературы	30
4. Приложение 1.	31

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основе возрастных и физических особенностей, обучающихся с требованиями, предъявленными к дополнительным общеобразовательным программам и нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон от 28 декабря 2022 г. N 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ,

способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
- Национальный проект «Образование»;
- Устава и локальных нормативных актов школы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Также актуальна, в связи с возросшей популярностью настольного тенниса как вида спорта в нашей стране, что является огромной мотивацией к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что учебное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации деятельности детей. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

К особенностям программы относятся:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 12-18 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. Количество обучающихся в группе до 12 чел.

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 34 часа в год (34 недели по 1 час в неделю).

Объём и срок освоения программы: 2 года

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса: на обучение принимаются дети указанного возраста без предварительного просмотра и отбора, обучение проводится на бюджетной основе, программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях и праздниках.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2-х лет обучения.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуально-игровая, фронтальная.

Режим занятий: 1 день в неделю, 1 академический час (1 ак. час – 30 мин.)

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию обучающихся, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в настольный теннис.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- развивать глазомер;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — настольном теннисе.
- создание благоприятных условий для усвоения детьми норм и правил взаимоотношений не только в детском коллективе, но и в обществе, в котором они живут.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Наименование предметных областей	Всего часов	Теория	Практика
Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	
Общая физическая подготовка	3		3
Специальная физическая подготовка	11		11
Техническая и тактическая подготовка	11		11
Игровая подготовка	5		5
Итоговое занятие	2		2
Всего по программе:	34	2	32

Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры и спорта –2 часа

ТБ на занятиях.

История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние на организм физических нагрузок.

Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.

Общая физическая подготовка -3 часа

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как: скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть;
- повышение психологической подготовленности;
- создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения, строевые упражнения, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – 11 часов

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Теннисисту необходимо не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю спортсмена. Например, для быстрого розыгрыша очка с помощью активных атакующих действий теннисисту требуется высокое развитие таких физических качеств, как быстрота одиночного движения и темп движений, скоростная выносливость, ловкость и координация, гибкость, прыгучесть. А для применения тактики силового давления, посредством мощных серийных топ-спинов нужны силовые и скоростно-силовые качества, скоростно-силовая и специальная выносливость, гибкость и координация.

Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений, и требует не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах, развитой с учетом специфических особенностей игры в настольном теннисе.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические

качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств необходимо рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники тактики игры.

С помощью специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие определённых качеств, можно также совершенствовать отдельные технические приёмы. Для этого обычно используют специальные упражнения, по характеру выполнения и структуре сходные с теми или иными техническими приёмами или отдельными их элементами.

Упражнения:

1. Завершающий удар на дальность отскока мяча.
2. Бег по «восьмёрке».
3. Бег боком вокруг стола.
4. Перенос мячей.
5. Отжимание в упоре от стола.
6. Подъём из положения лёжа в положение сидя.
7. Прыжки со скакалкой одинарные.
8. Прыжки со скакалкой двойные.
9. Прыжки в длину с места. I
10. Бег на дистанцию 60 метров.

Техническая и тактическая подготовка -11 часов

Под технической подготовкой теннисиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формирования знаний, умений и навыков.

Основная задача спортивно-технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы теннисисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий настольным теннисом.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающийся должен овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим

ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку. Овладеть технику удара толчком с добавочной силой по трём направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева.

Научить в передвижении ударам из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка.

Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат.

На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка.

На основе стабильного владения ударом срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научить изменять направление при подрезке.

7. Топ-спин.

На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Подача.

Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, с крестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

12. Техника комбинаций. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается, как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учётом индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактика в настольном теннисе определяется тремя основными факторами:

- 1) подготовленностью игрока;
- 2) подготовленность соперника;
- 3) объективными условиями игры.

При этом смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Базовая тактика

1. Приём мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научить выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направление и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Игровая подготовка-5 часов

Игры по настольному теннису.

Итоговое занятие-2 часа

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники настольного тенниса.

Соревнования по настольному теннису.

Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

1.4. Планируемые результаты:

Результаты освоения программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы обучающийся осваивает следующие планируемые результаты.

1. Личностные результаты:

В результате обучения по программе обучающийся должен:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

2. Метапредметные результаты:

В результате обучения по программе обучающийся должен:

- представлять физическую культуру в целом и занятия настольным теннисом в частности как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- улучшить показатели уровня развития общей и специальной физической подготовки.

3. Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающийся должен **знать/понимать:**

- технику безопасности на занятиях, историю развития настольного тенниса в России и за рубежом;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила игры;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека, влияние на организм физических нагрузок;
- основы спортивной подготовки, контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.

В результате обучения по программе обучающийся должен

- правильно выполнять технические и тактические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.3. Календарный учебный график

Школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 5-дневной учебной недели.

Продолжительность учебного года в учреждении составляет: по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в области физической культуры и спорта – 34 недели (с 1 сентября по 25 мая)

Срок реализации данной программы: 34 недели

1 полугодие	2 полугодие	Летние каникулы	Всего в год
01.09.-29.12. 16 недель	13.01. – 25.05. 18 недель	26.05. – 31.08.	34 недели

Календарный учебный график программы (Приложение 1.)

2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал для проведения занятий по настольному теннису соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.4.3648-20)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
1.	Теннисный стол	1
2.	Сетка для настольного тенниса с креплением	1
3.	Ракетки	4
4.	Мячи для настольного тенниса	60

Информационное обеспечение

<http://www.ttfr.ru/> - Официальный сайт Федерации настольного тенниса России

<https://www.ittf.com/> - Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://kzg.narod.ru/>

- журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог Интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «Физкульт Ура».

Кадровое обеспечение

В реализации данной программы задействован инструктор по физической культуре ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ».

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Промежуточная аттестация

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения воспитанников контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в конце учебного года.

Зачётные требования, представленные в таблице, являются ориентировочными для инструктора. Основным критерий для перевода обучающегося на следующий год – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы и зачётные требования по волейболу (Мальчики)

Возраст	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет					
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
Броски мяча об пол и ловля его двумя руками (количество раз за 30 сек)	12	13	15	12	13	15	15	17	18	18	19	20	18	19	20	20	22	23
«Чеканка»-отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	12	14	15	12	14	15	15	18	20	20	22	24	20	22	24	24	25	26
Подбрасывание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	8	9	10	8	9	10	10	12	14	14	15	16	14	15	16	16	18	20
«Удар справа»-игра срезкой в паре игрок-игрок (количество отбитых ударов 3 попытки)	3	4	5	3	4	5	5	6	7	7	8	9	7	8	9	9	10	12
«Удар слева»-игра срезкой слева в паре игрок-игрок (количество отбитых ударов)-3попытки	3	4	5	3	4	5	5	6	7	7	8	9	7	8	9	9	10	12
Последнее выполнение ударов справа-слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов)-2попытки	2	3	4	2	3	4	4	5	6	6	7	8	6	7	8	8	9	10

2.5 Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

В работе применяются следующие методы и технологии дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- здоровьесберегающие технологии – условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания, рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- личностно-ориентированное обучение предполагает совместную деятельность обучающегося и тренера, создаёт условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта;
- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья детей;
- информационно-коммуникационные технологии: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
- 2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности. При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, передать и т.д.

Структура занятия

Занятие состоит из 3 частей:

- *подготовительной*

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, построения, перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

- *основной части*

Задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, передача, прием, ведение и игры в волейбол.

- *заключительной*

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

2.6 Рабочие программы

Рабочие программы разрабатываются инструктором по физической культуре для конкретных групп в соответствии с данной программой, рассматриваются и принимаются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора школы перед началом учебного года.

2.7. План воспитательной работы

Особенности организуемого воспитательного процесса по программе

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия

На стартовом уровне работы с группой стоит задача прививать интерес к систематическим занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий инструктора. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива отмечаются дни рождения обучающихся, проводятся спортивные праздники.

Поскольку в детском возрасте волевые качества обычно развиты слабо, постоянно стимулируется проявления воли, неукоенительность выполнения намеченных целей, вселяется вера в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Акцентируется внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитательной работы – создание благоприятных условий для нравственного воспитания детей, усвоения детьми социально-значимых знаний основных норм и традиций общества, приобщение к истории, традициям, культурным ценностям российского спорта.

Задачи:

1. Реализовать воспитательные возможности общешкольных дел;
2. Реализовать потенциал инструктора по физической культуре в воспитании обучающихся по следующим направлениям:
 - создание максимально благоприятных условий для нравственного развития личности ребёнка;
 - социальная защита детей на основе усвоения детьми социально-значимых знаний норм и правил поведения в обществе;
 - профилактика деструктивного поведения, терроризма, проявлений экстремизма в детском коллективе.
3. Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на создание оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребёнка, формирования общечеловеческих качеств.

Формы и содержание деятельности

Воспитательная работа ориентирована на реализацию поставленных задач и соответствует следующим модулям

1. Ключевые общешкольные дела
2. Руководство группой
3. Работа с родителями

Ключевые дела — это главные традиционные школьные дела и мероприятия, в которых принимают участие большая часть обучающихся. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в спортивной школе.

Для этого используются следующие формы работы:

- Участие в организации доступной образовательной среды: проведение совместно с семьями обучающихся спортивных состязаний, праздников, фестивалей.
- Участие в общешкольных праздниках, торжественных церемониях посвящениях.
- Вовлечение по возможности каждого обучающегося в ключевые дела школы.
- Наблюдение за поведением обучающегося в ситуации подготовки и участия в ключевых общешкольных делах
- Коррекция поведения обучающегося (при необходимости) через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими обучающимися.

Модуль Руководство группой предполагает использование следующих форм работы:

по работе с группой

- инициирование и поддержка участия класса в ключевых делах и мероприятиях школы;
- организация интересных и полезных дел для личностного развития обучающегося познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной направленности;
- сплочение команды через игры и тренинги, совместные праздники: дни рождения;
- выработка законов группы, помогающих освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать в школе;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;

по индивидуальной работе с обучающимися

- изучение особенностей личностного развития детей через наблюдения за поведением на тренировках, соревнованиях и др.
- поддержка обучающегося в решении важных для него жизненных проблем (успеваемости, взаимоотношений в команде и т.п.);
- коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, его родителями;

по работе с родителями

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах детей
 - организация встреч с родителями в удобных для них форматах
 - организация соревнований, направленных на сплочение семьи.
- Модуль «Работа с родителями» осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

на групповом уровне

- родительские собрания, в том числе в онлайн-режиме
- взаимодействие с родителями по интересующим их вопросам через использование информационно-коммуникационных технологий;

на индивидуальном уровне

- участие родителей в педагогических консилиумах, в случае возникновения острых проблем;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общешкольных и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий инструктора и родителей.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы инструктор составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех

учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Планируемые результаты

В результате реализации плана воспитательной работы должна происходить положительные изменения личностного развития обучающихся:

1. Положительная динамика нравственного развития личности ребёнка
2. Усвоение детьми социально-значимых норм и правил поведения в обществе.
3. Уменьшение случаев деструктивного поведения, проявлений экстремизма в детском коллективе.
4. Увеличение эффективности сотрудничества инструктора и родителей в деле достижения цели воспитания.

№ п/п	Мероприятия	Модуль	Дата проведения
СЕНТЯБРЬ			
1.	Составление планов воспитательной работы с обучающимися.	Руководство группой	до 15 сентября
2.	Проведение организационного родительского собрания с обсуждением следующих вопросов: <ul style="list-style-type: none"> • Организация учебно-тренировочного процесса в 2024-2025 учебном году. • Система АИС «Навигатор» как способ подачи заявления в секцию. • Обеспечение безопасности учебного процесса. • Выбор представителей в Совет родителей и Совет Учреждения. 	Руководство группой	в течение сентября
3.	Неделя безопасности Инструктажи по технике безопасности с обучающимися.	Руководство группой	до 15 сентября
4.	Профилактика деструктивного поведения обучающихся. Составление социального паспорта учреждения.	Руководство группой	в течение сентября

5.	История спорта. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности	Руководство группой	1 раз в месяц
6.	Это интересно. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат.	Руководство группой	1 раз в месяц
7.	Профилактика терроризма. День интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет.	Руководство группой	28-30 сентября 2024г.
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
ОКТАБРЬ			
9.	Праздничные поздравления педагогов, посвященные Дню Учителя.	Руководство группой	5 октября
10.	Профилактика деструктивного поведения. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности.	Руководство группой	в течение октября
11.	История спорта. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности	Руководство группой	1 раз в месяц
12.	Это интересно. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат.	Руководство группой	1 раз в месяц
13.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
НОЯБРЬ			
14.	Профилактика деструктивного поведения. Беседы по группам, активные формы организации деятельности по теме «Культура	Руководство группой	В течение месяца

	поведения спортсмена на соревнованиях»		
15.	Спортивный праздник «День футбола».	Ключевые общешкольные дела	По назначению
16.	Правовая помощь. Всемирный день ребёнка.	Ключевые общешкольные дела	20.11.2024
17.	Информационная кампания по профилактике детского травматизма.	Руководство группой	осенний период
18.	История спорта. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности	Руководство группой	1 раз в месяц
19.	Это интересно. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат.	Руководство группой	1 раз в месяц
20.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
ДЕКАБРЬ			
21.	Профилактика деструктивного поведения. «По пути в школу» (Беседа о правилах поведения пешехода, велосипедиста, технике безопасности в тёмное время суток)	Руководство группой	2 декабря 2024г.
22.	Мастерекая деда Мороза. Изготовление игрушек на ёлку.	Руководство группой	первые числа декабря
23.	Международный день инвалидов. Акция «Добрый мир».	Ключевые общешкольные дела	3 декабря 2024г.
24.	Правовая помощь. День Конституции Российской Федерации.	Ключевые общешкольные дела	12 декабря
25.	Инструктажи по технике безопасности с обучающимися в зимний период.	Руководство группой	первые числа декабря
26.	Участие в спортивно-массовых	Руководство группой	по плану управления образования.

	мероприятиях муниципального уровня		культуры, молодёжи и спорта
27.	История спорта. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности	Руководство группой	1 раз в месяц
28.	Это интересно. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат.	Руководство группой	1 раз в месяц
ЯНВАРЬ			
29.	Декада спорта и здоровья.	Ключевые общешкольные дела	по плану работы школы
30.	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	Руководство группой	зимний период
31.	История спорта. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности	Руководство группой	1 раз в месяц
32.	Это интересно. Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат.	Руководство группой	1 раз в месяц
33.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
ФЕВРАЛЬ			
34.	История спорта. Международный день зимних видов спорта.	Руководство группой	февраль
35.	Участие в соревнованиях различного уровня, посвящённых Дню защитника Отечества.	Руководство группой	в течение февраля
36.	Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности, посвящённые празднику 23 февраля.	Руководство группой	по индивидуальным планам педагогов

37.	Информационная кампания по профилактике детского травматизма.	Руководство группой	зимний период
38.	Профилактика деструктивного поведения. Тематические беседы по группам.	Руководство группой	в течение месяца
39.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
МАРТ			
40.	Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности, посвящённые 8 Марта.	Руководство группой	по индивидуальным планам педагогов
41.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
42.	Инструктажи с обучающимися «Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период».	Руководство группой	в течение месяца
43.	Профилактика межнациональных конфликтов. Цикл тренингов и профилактических бесед по теме «Мы разные, но у нас одинаковые права»	Руководство группой	По планам работы педагогов
АПРЕЛЬ			
44.	Всемирный день здоровья. Участие в акции.	Ключевые общешкольные дела	07.04.2025
45.	Профилактика деструктивного поведения. День пожарной охраны.	Руководство группой	30 апреля
46.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта
47.	Подготовка к участию в торжественных мероприятиях, посвящённых Дню Победы в ВОВ	Ключевые общешкольные дела	В течение месяца
МАЙ			
48.	Участие в районном празднике.	Ключевые общешкольные	09.05.2024

	посвящённом Дню победы в ВОВ.	дела	
49.	Правовая помощь. Участие в Международном дне детского телефона доверия.	Руководство группой	17 мая
50.	Информационная кампания по профилактике детской травматизма.	Руководство группой	весенний период
51.	Подведение итогов года «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»	Руководство группой	конец месяца
52.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Руководство группой	по плану управления образования, культуры, молодежи и спорта

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов и родителей

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005;
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005;
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007;
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001;
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000;
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001;
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000;
8. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009;
9. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990;
10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014;
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.

Список литературы для обучающихся

1. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010;
2. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987;
3. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989;
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008;
5. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Галка», 2001.

Календарно-учебный график ¹

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Общая физическая подготовка	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	3
2.	Специальная физическая подготовка	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8	7
3.	Избранный вид спорта	2.6	2.5	2.6	2.6	1.8	2.7	1.8	2.7	2.7	22
4.	Теоретическая подготовка	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	2
Общее количество тренировочных часов в год (на 34 недели)		4	4	4	4	3	4	3	4	4	34

¹ Форма календарно-учебного графика определена структурой журнала учета групповых занятий школы.

1. Примерный рабочий план-график на сентябрь 2024г.²

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0,4	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся: умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Леткоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0,8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстрой двигательной реакции. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2,6	Упражнения с мячом и ракеткой	Обновления мяча правой стороной ракетки после отскока от стены «Горячая ракетка».
Теоретическая подготовка	0,2		ТБ на занятиях.
Итого	4		

² Конкретные даты представляются инструктором в рабочих программах, нагрузка по предметным областям редактируется в зависимости от количества учебных дней в месяце.

II. Примерный рабочий план-график на октябрь 2024г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.4	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся: умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Устафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.5	Упражнение с мячом и ракеткой	Отбивания мяча левой стороной ракетки после отскока от стены.
Теоретическая подготовка	0.3		История развития волейбола в России и за рубежом
Итого	4		

III. Примерный рабочий план-график на ноябрь 2024г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.4	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.6	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	Тема: «Удар Точком» 1) Выполнение движений на столе с наброса педагога 2) Выполнение ударов точком за столом с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0.2		Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке
Итого	4		

IV. Примерный рабочий план-график на декабрь 2024г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0,3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Леткоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0,8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2,6	Упражнение на развитие чувства мяча	1) Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером. обмен ударами в парах 2) Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером. обмен ударами в парах
Теоретическая подготовка	0,3		Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Итого	4		

V. Примерный рабочий план-график на январь 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.7	Развитие, специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта:	1.8	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево-вправо).	Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0.2		ТБ на занятиях.
Итого	3		

VI. Примерный рабочий план-график на февраль 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие, специальных физических качеств	Упражнения для развития быстрой двигательной реакции теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.7	Упражнения для освоения навыков игры: «Перекаль»	Передвижение у стола в игровой стойке со сменной зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса).
Теоретическая подготовка	0.2		Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.
Итого	4		

VII. Примерный рабочий план-график на март 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Полосы препятствий
Специальная физическая подготовка	0.7	Развитие, специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта: - техническая подг. - тактическая подг. - участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика -интегральная подг.	1.8	Упражнение для освоения навыков игры, на частоту движений:	Перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях «восьмерка». Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении. Упражнение на частоту движений-перемещение по площадке, работа ног при ударах слева в движении.
Теоретическая подготовка	0.2		Влияние на организм физических нагрузок.
Итого	3		

VIII. Примерный рабочий план-график на апрель 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие, специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.7	Выполнение перемещений	Приставные шаги влево. 1) Выполнение подачи срезкой с вращением слева с Б К М с лева. Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах. Приставные шаги вправо. 2) Выполнение подач срезкой с вращением Б К М с права. Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0.2		Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.
Итого	4		

IX. Примерный рабочий план-график на май 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Полосы препятствий
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстрой движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.7	Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей:	1) Выполнение удара «Накат» справа с перемещением (приставные шаги), с Б К М. 2) Выполнение удара «Накат» слева с перемещением (скрестные шаги) с Б К М. 3) Выполнение удара «Накат», как справа, так и слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0.2		Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.
Итого	4		

Х. Примерный рабочий план-график на сентябрь 2025г.²

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.4	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся: умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.6	Упражнение с мячом и ракеткой	Отбивания мяча правой стороной ракетки после отскока от стены-«Горячая ракетка».
Теоретическая подготовка	0.2		ТБ на занятиях.
Итого	4		

² Конкретные даты предоставляются инструктором в рабочих программах, нагрузка по предметным областям редактируется в зависимости от количества учебных дней в месяце.

XI. Примерный рабочий план-график на октябрь 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.4	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.5	Упражнение с мячом и ракеткой	Отбивания мяча левой стороной ракетки после отскока от стены.
Теоретическая подготовка	0.3		История развития волейбола в России и за рубежом
Итого	4		

XII. Примерный рабочий план-график на ноябрь 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0,4	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0,8	Развитие, специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2,6	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	Тема: «Удар Толчком» 1) Выполнение движений на столе с наброса педагога 2) Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0,2		Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке
Итого	4		

XIII. Примерный рабочий план-график на декабрь 2025г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0,3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся: умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0,8	Развитие, специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2,6	Упражнение на развитие чувства мяча	1) Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах 2) Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах
Теоретическая подготовка	0,3		Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Итого	4		

XIV. Примерный рабочий план-график на январь 2026г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0,3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0,7	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстрой двигательной выносливости теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта:	1,8	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменной направленности (влево-вправо).	Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнёром, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0,2		ТБ на занятиях.
Итого	3		

XV. Примерный рабочий план-график на февраль 2026г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.7	Упражнения для освоения навыков игры: «Перекаты»	Передвижение у стола в игровой стойке со сменной зон (по трем сторонам). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса).
Теоретическая подготовка	0.2		Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.
Итого	4		

XVI. Примерный рабочий план-график на март 2026г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Полосы препятствий
Специальная физическая подготовка	0.7	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта: - техническая подг.; - тактическая подг.; - участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика -интегральная подг.	1.8	Упражнение для освоения навыков игры на частоту движений:	Перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях «восьмерка». Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении. Упражнение на частоту движений-перемещение по площадке, работа ног при ударах слева в движении.
Теоретическая подготовка	0.2		Влияние на организм физических нагрузок.
Итого	3		

XVII. Примерный рабочий план-график на апрель 2026г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0.3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Эстафеты и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	0.8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2.7	Выполнение перемещений	Приставные шаги влево. 1) Выполнение подачи срезкой с вращением слева с Б К М слева. Выполнение подачи срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах. Приставные шаги вправо. 2) Выполнение подачи срезкой с вращением Б К М с права. Выполнение подачи срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0.2		Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.
Итого	4		

XVIII. Примерный рабочий план-график на май 2026г.

Раздел	Количество часов	Задачи	Наименование материала
Общая физическая подготовка	0,3	Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях) Полосы препятствий
Специальная физическая подготовка	0,8	Развитие специальных физических качеств	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.
Избранный вид спорта.	2,7	Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей:	1) Выкатывание удара «Накат» справа с перемещением (проставные шаги). с Б К М. 2) Выполнение удара «Накат» слева с перемещением (скрестные шаги) с Б К М. 3) Выполнение удара «Накат», как справа, так и слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.
Теоретическая подготовка	0,2		Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.
Итого	4		